

Elsk at løbe - med Maratonbogen

[ANMELDELSE]

- en håndbog for både begynderen og den rutinerede løber.

'Elsk at løbe – med Maratonbogen' er oplagt for løbere at have i bogreolen som opslagsværk og inspiration. Vi har taget et kig på den nye, danske bog om løb og marathon.

Du er ikke i tvivl om, at denne bog er skrevet med entusiasme og faglig kompetence af forfatterne Tor Rønnow og Bente Klarlund, der begge er erfarne løbere og har interesse for det videnskabelige omkring løb. 'Elsk at løbe' er en god allround bog for alle, der interesserer sig for løb, og med et overskueligt stikordsregister fungerer bogen som et fint opslagsværk eller som håndbog om løb. Den primære målgruppe er dog løbere, der vil i gang med at løbe marathon eller nye løbere generelt, da bogen flere steder er en introducerende guide til løb mere end lange afsnit, som kommer i dybden med de enkelte emner. Læseren bliver f.eks. præsenteret for alt lige fra løbesites og kendte løbepersonligheder til en masse videnskabelig og fysiologisk fakta om løb.

Marathon management

Forfatterne lægger ud med at præsentere konceptet 'Marathon Management', som er syv konkrete punkter til, hvordan du kan få dit 'marathon-projekt' til at blive en succes. Det er:

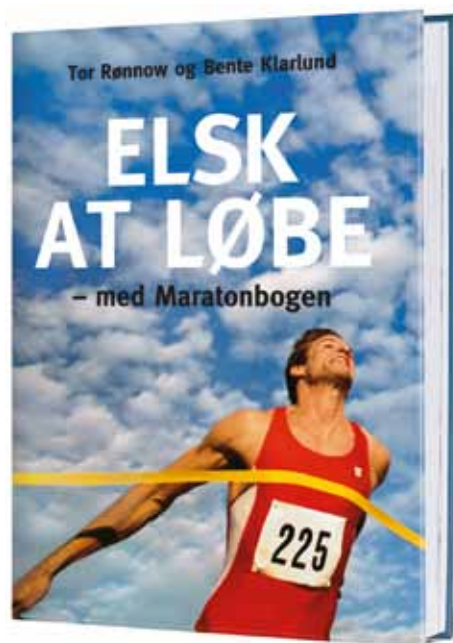
1. Fysisk forberedelse – træningen af kroppen.
2. Mental forberedelse – dit marathon-mind-sæt.
3. Opbyggelse af distancer – 5 km, 10 km og halvmarathon.
4. Logistik – sådan finder du et marathonløb.
5. Kost og helbred – velnæret og udhvilet til opgaven.
6. Konkrete forberedelser til løbsdagen – vær beredt og visualiser dit mål.
7. Marathonløbets afvikling – sådan gør du fysisk og psykisk.

Med dette system tages kommende marathonløbere kærligt i hånden i planlægningen af processen op til marathonløbet i forhold til, hvad det f.eks. kræver mentalt og fysisk at nå målet, samt hvilke sundhedsmæssige fordele, der er ved løb. Det danner på den måde formålet med bogen – at dit marathonprojekt bliver en succes. Undervejs er der citater, der er med til at understøtte systemets pointer.

Fakta og oplevelser

Indholdet i 'Elsk at løbe – med Maratonbogen' er formidlet i et let og forståeligt sprog. Både Tor Rønnows personlige oplevelser til et hav af forskellige marathonløb verden over samt Bente Klarlunds mere komplicerede fysiologiske forklaringer om f.eks. musklernes struktur og de forskellige konsekvenser løb har for kroppen. Bl.a. bliver begrebet 'stofskitte condition' præsenteret, som kort fortalt drejer sig om, hvordan du kan lagre sukker, så du møder muren senere end normalt. Og med afsnit om, hvordan du bevarer motivationen, restituerer, får den rigtige kost, løber under graviditet samt får gode råd til planlægningen af en rejse til et udenlandsk marathonløb er der nok at vælge mellem i de relativt korte afsnit, der omhandler de mange emner. Bogen introducerer også en række nyere begreber som f.eks. Cannonball løb og barfodløb, hvilket igen er eksempler på, at bogen mest af alt kan bruges som opslagsværk.

Siderne er illustreret med store billeder fra en lang række af de løb, som Tor Rønnow har deltaget i, og det giver en god fornemmelse af stemningen ved et marathonløb og nogle af de situationer, man kommer i. Blandt andet er der et billede af en række mænd, der står i vejkanterne og lader vandet - for at illustrere, at man skal passe på med at drikke for meget under løbet. Billederne er en central del af bogen, men gør desværre også, at bogen kan virke en smule rodet, da der ikke altid er sammenhæng mellem tekst og billeder. Tors oplevelser under diverse marathonløb bliver præsenteret ind imellem de mere forsknings-



baserede fakta, som på sin vis giver en god adspredelse, men også kan virke lidt usammenhængende.

Alt i alt, er 'Elsk at løbe' en god bog, der kommer omkring mange relevante emner, dog uden at gå helt i dybden. Omvendt giver den en god basisviden med et dansk udgangspunkt, og en god forståelse for løbeverdenen både for nybegynderen og for den lettere rutinerede marathonløber, der sagtens kan blive klogere af at læse 'Elsk at løbe'. (mtj)



Titel: 'Elsk at løbe – med Maratonbogen'

Forfattere: Bente Klarlund Pedersen, Tor Rønnow

Forlag: Forlaget Bianco Luno

Vejl. pris: 299,95.-

OM FORFATTERNE

Bente Klarlund er overlæge på Rigshospitalet samt klinisk professor og dr. med. ved Københavns Universitet med speciale i muskelfysiologi og sundhed.

Tor Rønnow er en af Danmarks mest erfarne marathonløbere med over 218 marathonløb i bagagen. Han har dedikeret sin fritid til at dokumentere sine oplevelser med at løbe marathon i form af billeder, film, blogs og nu også en bog.